



# Patrón de comidas para bebés

|                        | COMPONENTES ALIMENTICIOS   | PRODUCTOS ALIMENTICIOS                                    | CANTIDADES MÍNIMAS REQUERIDAS |                                    |
|------------------------|--|---|-------------------------------|------------------------------------|
|                        |  |   | BEBÉS HASTA LOS 5 MESES       | DESDE LOS 6 MESES HASTA EL 1.º AÑO |
| <b>DESAYUNO</b>        | <b>Leche materna o fórmula</b>                                       | Leche materna o fórmula para bebés fortificada con hierro | 4-6 fl oz<br>(onzas líquidas) | 6-8 fl oz<br>(onzas líquidas)      |
|                        | <b>Vegetales/frutas</b>  | Vegetales, frutas o ambos                                 | 0                             | 0-2 cdas.                          |
|                        | <b>Cereal para bebés<sup>1</sup> o Carne/alternativas a la carne</b> | Cereal para bebés fortificado con hierro o                | 0                             | 0-1/2 oz eq                        |
|                        |  | Carnes magras, pescado, aves de corral o                  | 0                             | 0-4 cdas.                          |
|                        |  | Huevos enteros o  | 0                             | 0-4 cdas.                          |
|                        |  | Frijoles, chícharos o lentejas deshidratados y cocidos o  | 0                             | 0-4 cdas.                          |
|                        |  | Queso o   | 0                             | 0-2 oz                             |
|                        |  | Queso cottage o   | 0                             | 0-8 cdas.                          |
| Yogur                  | 0  | 0-4 oz  |                               |                                    |
| <b>MERIENDA</b>        | <b>Leche materna o fórmula</b>                                       | Leche materna o fórmula para bebés fortificada con hierro | 4-6 fl oz<br>(onzas líquidas) | 2-4 fl oz<br>(onzas líquidas)      |
|                        | <b>Vegetales/frutas</b>  | Vegetales, frutas o ambos                                 | 0                             | 0-2 cdas.                          |
|                        | <b>Granos/pan</b>  | Cereal para bebés fortificado con hierro o pan o          | 0                             | 0-1/2 oz eq                        |
|                        |  | Galletitas o cereal de desayuno listo para comer          | 0                             | 0-1/4 oz eq                        |
| <b>ALMUERZO O CENA</b> | <b>Leche materna o fórmula</b>                                       | Leche materna o fórmula para bebés fortificada con hierro | 4-6 fl oz<br>(onzas líquidas) | 6-8 fl oz<br>(onzas líquidas)      |
|                        | <b>Vegetales/frutas</b>  | Vegetales, frutas o ambos                                 | 0                             | 0-2 cdas.                          |
|                        | <b>Cereal para bebés o carne/alternativas a la carne</b>             | Cereal para bebés fortificado con hierro o                | 0                             | 0-1/2 oz eq                        |
|                        |  | Carnes magras, pescado, aves de corral o                  | 0                             | 0-4 cdas.                          |
|                        |  | Huevos enteros o  | 0                             | 0-4 cdas.                          |
|                        |  | Frijoles, chícharos o lentejas deshidratados y cocidos o  | 0                             | 0-4 cdas.                          |
|                        |  | Queso o   | 0                             | 0-2 oz                             |
|                        |  | Queso cottage o   | 0                             | 0-8 cdas.                          |
| Yogur                  | 0  | 0-4 oz  |                               |                                    |

<sup>1</sup> Se usan equivalentes en onzas (oz eq) para determinar la cantidad de granos acreditables. En cereal para bebés fortificado con hierro, 1/2 oz eq es aproximadamente 4 cdas. secas. Para ver otros granos, consulte *Acreditación de alimentos en el CACFP*.

Los alimentos sólidos solo se requieren para los bebés cuando tengan el desarrollo adecuado para aceptarlos. La decisión de servir alimentos específicos se deberá consultar siempre con el padre o el tutor del bebé.